INTERFIT CLUB

TRENUJ RAZEM Z INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY

PŁASKI BRZUCH

ROZGRZEWKA

Rozgrzej mięśnie przed treningiem w celu uniknięcia kontuzji.

1. ROZGRZEWKA NA URZĄDZENIU CARDIO - 5-10’
2. KRĄŻENIA RAMION W PRZÓD I W TYŁ – 20 POWTÓRZEŃ
3. SKRĘTOSKŁONY - 20 POWTÓRZEŃ
4. PRZYSIADY - 15 POWTÓRZEŃ
5. ZAKROKI W MIEJSCU - 20 POWTÓRZEŃ
6. NAPRZEMIENNE SIĘGANIE DO KOSTEK W PODPORZE PRZODEM – 20 POWTÓRZEŃ
7. BIEG BOKSERSKI W MIEJSCU - 30 SEKUND

INTERFIT CLUB

PLAN TRENINGOWY

3 serie / 15 powtórzeń

1. SKŁONY TUŁOWIA NA ŁAWCE SKOŚNEJ

3 serie / 15 powtórzeń

2. UNOSZENIA KOLAN W ZWISIE NA DRĄŻKU

3 serie / 15 powtórzeń

3. KÓŁKO GIMNASTYCZNE

INTERFIT CLUB

3 serie / 15 powtórzeń

4. ŚCIĄGANIE LINKI WYCIĄGU GÓRNEGO Z POZYCJI KLĘCZĄCEJ

3 serie / 15 powtórzeń

5. UNOSZENIA NÓG NA PORĘCZACH

30 sekund na stronę

6. DESKA W POZYCJI BOCZNEJ

INTERFIT CLUB

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ NASZ KANAŁ

YouTube INTERFIT CLUB

DO ZOBACZENIA!